

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pola makan merupakan susunan makanan yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata per orang per hari yang secara umum dikonsumsi masyarakat dalam jangka waktu tertentu.¹ Pola makan menjadi perilaku fundamental yang berpengaruh langsung terhadap keadaan gizi individu, karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi dapat mempengaruhi asupan gizi sehingga berdampak pada kondisi Kesehatan.¹ Gangguan makan (*ED*) adalah sindrom kejiwaan berat yang ditandai dengan gangguan makan atau perilaku yang berhubungan dengan makan yang terus-menerus, yang mengakibatkan perubahan konsumsi atau penyerapan makanan, dan secara signifikan mengganggu kesehatan fisik atau fungsi psikososial.² Pada zaman sekarang, banyak remaja yang tidak memedulikan waktu makan dan jenis makanan yang dikonsumsi sehingga dapat mengganggu kesehatan tubuh.³ Salah satu gangguan kesehatan tersebut adalah penurunan kualitas tidur.³ Penelitian di Jakarta Utara menunjukkan bahwa banyak remaja (56,7%) memiliki risiko gangguan makan dan di antara remaja dengan risiko gangguan makan, terdapat masalah pada kualitas tidur (96,8%)³. Gangguan makan ini rentan terjadi pada wanita berumur 14-23 tahun, karena kelompok ini memiliki perhatian lebih terhadap bentuk tubuh mereka agar terlihat kurus dan tampak menarik.³

Tidur adalah kondisi alami dan reversible yang dikendalikan terutama oleh proses neurobiologis, dan merupakan bagian fisiologis dari kehidupan manusia

yang diperlukan untuk pemeliharaan kesehatan dan kesejahteraan.⁴ Kualitas tidur dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti pola makan, aktivitas fisik, genetik, dan faktor lingkungan.⁴ Tidur memainkan peran mendasar dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental dengan memungkinkan tubuh untuk pulih, memperbaiki diri, dan tumbuh.⁵ Tidur yang berkualitas pada dasarnya mengoptimalkan setiap sistem tubuh dengan manfaat yang sangat penting bagi sistem neurologis, sistem kardiovaskular, sistem kekebalan tubuh, dan sistem endokrin.⁵ Kualitas Tidur menurut Hidayat (2015), adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk.⁶

Saat ini hanya sedikit penelitian yang menghubungkan antara gangguan makan dengan kualitas tidur di Indonesia. Selain itu terdapat kontraindikasi tentang hubungan gangguan makan berhubungan atau tidak dengan kualitas tidur.^{3,7} Padahal gangguan makan semakin banyak dilakukan remaja di Indonesia.³ dengan demikian hubungan antara gangguan makan dengan kualitas tidur pada remaja Indonesia penting untuk diteliti lebih lanjut.

1.2 Rumusan Masalah

Menurut penelitian serupa yang pernah dilakukan di Jakarta Utara pada tahun 2020 mengenai kualitas tidur yang buruk akibat gangguan makan pada pelajar sekolah dengan total 275 sampel menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara gangguan makan dengan kualitas tidur.³ Namun penelitian serupa yang

dilakukan di Swiss pada tahun 2022 mengenai hubungan durasi tidur objektif dan diet dengan total 2162 sampel menunjukkan bahwa sedikit atau tidak terdapat hubungan antara total durasi tidur dan asupan makan. Oleh karena itu masih diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kualitas dan durasi tidur pada remaja di Indonesia yang akan dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH Angkatan 2022 dan 2023.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Apakah terdapat hubungan antara kelainan pola makan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH Angkatan 2022 dan 2023?
2. Berapa prevalensi kejadian kualitas tidur buruk pada mahasiswa dengan kelainan pola makan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH Angkatan 2022 dan 2023?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara kelainan pola makan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH Angkatan 2022 dan 2023.

1.4.2 Tujuan khusus

Untuk mengetahui prevalensi kejadian kualitas tidur buruk pada mahasiswa dengan kelainan pola makan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH Angkatan 2022 dan 2023.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat akademik

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan penulis mengenai hubungan antara kelainan pola makan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH Angkatan 2022 dan 2023.

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi edukasi bagi mahasiswa mengenai hubungan antara kelainan pola makan dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH Angkatan 2022 dan 2023.

